



ātmavidyā
e-Learning

**பூஜ்யஸ்ரீ ஞானநந்தபாரதீஸ்வாமிகள் இயற்றிய
ஜீவயாத்ரா**



www.atmavidya.online

ओं
श्रीगुरुभ्यो नमः

प्रार्थना



ātmavidyā
e-Learning

आत्मोद्धारणकामानां दक्षिणामूर्त्यनुग्रहात्।
आत्मविद्या तत्फलं च प्रवर्धेतां निरन्तरम्॥

ஆத்மோத்தாரணகாமாநாம் தக்ஷிணாமூர்த்யநுக்ரஹாத்।
ஆத்மவித்யா தத்பலம் ச ப்ரவர்தேதாம் நிரந்தரம்॥



तत्प्राप्त्यै प्रभुसंमितापि कृपया त्रय्यन्तसारान्विता
वल्ली काठकमध्यगा कविसमं प्रोत्साहयन्ती नरान्।
एवं साधनकल्पनां रचयते सन्मार्गगानां सतां
तद्विष्णोः परमं पदं च सहसा गन्तुं मनीषावताम् ॥ २ ॥

தத்ப்ராப்த்யை ப்ரபுஸம்மிதாபி க்ருபயா த்ரய்யந்தஸாராந்விதா
வல்லீ காடகமத்யகா கவிஸமம் ப்ரோத்ஸாஹயந்தீ நராந்।
ஏவம் ஸாதநகல்பநாம் ரசயதே ஸந்மார்ககாநாம் ஸதாம்
தத்விஷ்ணோ: பரமம் பதம் ச ஸஹஸா கந்தும் மநீஷாவதாம்॥ 2॥



आत्मानं रथिनं ब्रवीति निगमः बुद्धिं च तत्सारथिं
देहं स्यन्दनमिन्द्रियाणि तुरगान् शब्दादि तद्गोचरम्।
चेतः प्रग्रहमादरेण य इमान् वश्यांस्तनोत्यात्मवान्
तस्यैवाप्यमिदं पदं सुखघनं पारं परं ह्यध्वनः॥ ३ ॥

ஆத்மாநம் ரதிநம் ப்ரவீதி நிகம: புத்திம் ச தத்ஸாரதிம்
தேஹம் ஸ்யந்தநமிந்த்ரியாணி துரகாந் ஸப்தாதி தத்கோசரம்।
சேத: ப்ரக்ரஹமாதரேண ய இமாந் வஸ்யாம்ஸ்தநோத்யாத்மவாந்
தஸ்யைவாப்யமிதம் பதம் ஸுககநம் பாரம் பரம் ஹ்யத்வந:॥ 3॥



प्राप्यं तत्परमं सुखं हि मुनयः मोक्षं समाचक्षते
जीवेशानजगद्विशेषरहितं ज्ञानैकसाध्यं ध्रुवम्।
येनात्मन्यतिरोहितः स्वमहिमानन्दात्मको भासते
मिथ्याध्यासमतिश्च येन गलति ज्ञानं तदेवामलम्॥ ४ ॥

ப்ராப்யம் தத்பரமம் ஸுகம் ஹி முநய: மோக்ஷம் ஸமாசக்ஷதே
ஜீவேஸாநஜகத்விஸேஷரஹிதம் ஜ்ஞாநைகஸாத்யம் த்ருவம்।
யேநாத்மந்யதிரோஹித: ஸ்வமஹிமாநந்தாத்மகோ பாஸதே
மித்யாத்யாஸமதிஸ்ச யேந கலதி ஜ்ஞாநம் ததேவாமலம் ॥ 4॥

आस्तिक्यं दृढमूलमेव मनुजः सम्पादयत्वादितः
कर्माचारयुतस्ततश्च भवतु स्वर्गादिभोगेच्छया ।
स्वर्गादावपि च क्रमेण गमितो नैराश्यमेवास्थिरे
नित्यानित्यविचारणे स्वधिकृतस्तत्त्वं समन्विच्छतु ॥ ५ ॥

ஆஸ்திக்யம் த்ருடமூலமேவ மநுஜ: ஸம்பாதயத்வாதித:
கர்மாசாரயுதஸ்ததஸ்ச பவது ஸ்வர்காதிபோகேச்சயா ।
ஸ்வர்காதாவபி ச க்ரமேண கமிதோ நைராஸ்யமேவாஸ்திரே
நித்யாநித்யவிசாரணே ஸ்வதிக்ருதஸ்தத்வம் ஸமந்விச்சது ॥ 5 ॥



ज्ञानाप्तेः परिपन्थिनौ किल मलौ विक्षेपदोषस्तथा
चेतोनिष्ठमहारिपू प्रथमतश्चोन्मूलनीयौ यतः।
कामं दूरमपास्य कर्मनिरतो मालिन्यरिक्तस्ततः
चित्तैकाग्र्यसुसिद्धये च भजतां निष्कामनोपासनम् ॥ ६ ॥

ஜ்ஞாநாப்தே: பரிபந்திநௌ கில மலௌ விக்ஷேபதோஷஸ்ததா
சேதோநிஷ்டமஹாரிபூ ப்ரதமதஸ்சோந்மூலநீயௌ யத: ।
காமம் தூரமபாஸ்ய கர்மநிரதோ மாலிந்யரிக்தஸ்தத:
சித்தைகாகர்யஸுஸித்தயே ச பஜதாம் நிஷ்காமநோபாஸநம் ॥6॥

कर्मोपासनतो विशुद्धहृदयस्तत्त्वार्थसंसिद्धये
स्वाचार्यं परिचर्य शास्त्रविधिना तस्माच्च विद्यां पराम् ।
श्रुत्वा संशयनुत्तये च मननं स्थाम्ने निदिध्यासनं
अभ्यस्य क्रमशः समाधिनिलयः प्राप्नोतु शान्तिं ध्रुवाम् ॥ ७ ॥

கர்மோபாஸநதோ விஸுத்தஹ்ருதயஸ்தத்த்வார்த்தஸம்ஸித்தயே
ஸ்வாசார்யம் பரிசர்ய ஸாஸ்த்ரவிதிநா தஸ்மாச்ச வித்யாம் பராம் ।
ஸ்ருத்வா ஸம்ஸயநுத்தயே ச மநநம் ஸ்தாம்நே நிதித்யாஸநம்
அப்யஸ்ய க்ரமஸ: ஸமாதிநிலய: ப்ராப்நோது ஸாந்திம் த்ருவாம்॥ 7 ॥



कर्मोपासनतो विशुद्धहृदयस्तत्त्वार्थसंसिद्धये।

ஒருபொழுதும் வாழ்வது அறியார் கருதுப
கோடியும் அல்ல பல (திருக்குறள்-337)
(அதிகாரம் - நிலையாமை)

வேதாந்தங் கேட்க விரும்பிய வேதியர்
வேதாந்தங் கேட்டுந்தம் வேட்கை ஒழிந்திலர்
வேதாந்த மாவது வேட்கை ஒழிந்திடம்
வேதாந்தங் கேட்டவர் வேட்கைவிட் டாரே
(திருமந்திரம்)



स्वाचार्यं परिचर्य शास्त्रविधिना तस्माच्च विद्यां पराम्।

காமம் வெகுளி மயக்கம் இவைமுன்றன்
நாமம் கெடக்கெடும் நோய் (திருக்குறள் - 360)



कर्म-उपासनतः - நித்ய நைமித்திக கர்மங்களாலும் (கர்மயோகத்தாலும்),
ஸகுண ப்ரஹ்ம த்யானத்தாலும், **विशुद्धहृदयः** - நன்கு தூய உள்ளத்தை
பெற்றவன், **तत्त्वार्थ-संसिद्धये** - மெய்ப்பொருளைப் பற்றிய அறிவை நன்கு
பெறுவதற்காக, **स्वाचार्य** - தனது குருவை, **शास्त्रविधिना** - சாஸ்த்ர
முறைப்படி, **परिचर्य** - வழிபட்டு (ஸேவைகள் புரிந்து) **तस्मात् च** -
அவரிடமிருந்து, **परां विद्यां** - (முக்தியைத் தரும்) மேலான சிறந்த
மெய்யறிவை, **श्रुत्वा** - கேட்டுப் பெற்று, **संशयनुत्तये च** - ஐயங்களை
அகற்றுவதற்காக, **मननं** - (யுக்திபூர்வமாக) சிந்தித்து, **स्थान्ने** - அறிவில்
நிலைத்திருப்பதற்காக, **निदिध्यासनं** - ஸ்வரூப த்யானத்தை, **क्रमशः** -
முறையே, **अभ्यस्य** - பயின்று, **समाधिनिलयः** - மெய்யறிவில்
நிலைத்திருப்பவனாய், **ध्रुवां शान्तिं** - நிலைத்த பேரமைதியை, **प्राप्नोतु।**
அடைவானாக !



स्वाचार्यं परिचर्य शास्त्रविधिना तस्माच्च विद्यां पराम्।

तान्ह स ऋषिरुवाच भूय एव तपसा ब्रह्मचर्येण श्रद्धया संवत्सरं
संवत्स्यथ यथाकामं प्रश्नान्पृच्छत यदि विज्ञास्यामः सर्वं ह वो
वक्ष्याम इति ॥ १.२ ॥

(प्रश्नोपनिषत्)

கர்ம யோகம் - உடல் , வாக்கு
உபாஸநா யோகம் - மநம்
ஞான யோகம் - புத்தி

வேத பூர்வம் - அபரா வித்யா
வேதாந்தம் - பரா வித்யா

ஸ்ரவணம் - தாத்தார்ய நிர்ஸயம் (கேட்டல்)

மநநம் - சிந்தித்தல்

நிதித்யாஸநம் - தெளிதல்

ஸ்ரவணம் : உபநிஷத்துக்களின் உள்ளார்ந்த
கருத்து என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதே
ஸ்ரவணம்.

आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यो
मैत्रेय्यात्मनो वा अरे दर्शनेन श्रवणेन मत्या विज्ञानेनेदं सर्वं
विदितम् ॥ २.४.५ ॥

(बृहदारण्यकोपनिशत्)



மநநம் : உபநிஷத் ,எல்லாம் அறிந்த கடவுளும் ஒன்றும் அறியாத நீயும் ஒன்று என்று கூறுகிறது. இதில் ஏற்படும் ஸந்தேஹங்களை விசாரம் செய்து நீக்கிக்கொள்ளுதல் மநநம் ஆகும்.

நிதித்யாஸநம் : எந்த ஒரு கருத்தை ப்ரவணத்தினால் அறிந்து, மனனத்தினால் உறுதிசெய்து கொண்டோமோ, அந்தக் கருத்தை இடைவிடாமல் மனதில் த்யாநம் செய்வதுதான் நிதித்யாஸநம். நான் பரம்பொருளாக இருக்கிறேன் என்ற அறிவு உறுதிபெறுவதன்பொருட்டு நிதித்யாஸநம் செய்ய வேண்டும்.

ओं
श्रीगुरुभ्यो नमः



उपसंहार-श्लोकः

ईश्वरो गुरुरात्मेति मूर्तिभेदविभागिने।
व्योमवत्स्याप्त-देहाय दक्षिणामूर्तये नमः॥

ஈஸ்வரோ குருராத்மேதி மூர்த்திபேதவிபாகிநே।
வ்யோமவத்வ்யாப்த-தேஹாய தக்ஷிணாமூர்த்தயே நமः॥

ஐயனே எனதுள்ளே நின்று அநந்தசன்மங்கள் ஆண்ட
மெய்யனே உபதேசிக்க வெளிவந்த குருவே போற்றி!
உய்யவே முக்திநல்கும் உதவிக்கோர் உதவி நாயேன்
செய்யுமாறு ஒன்றும் காணேன் திருவடி போற்றி போற்றி!

ओं
श्रीगुरुभ्यो नमः



उपसंहार-श्लोकः

ययात्मविद्यया ज्ञेयं सर्वं ब्रह्मेति निश्चयः।

तयात्मविद्यया सर्वे मुच्यन्तामात्मबन्धनात्॥

யயாத்மவித்யயா ஜ்ஞேயம் ஸர்வம் ப்ரஹ்மேதி நிஸ்சய:।
தயாத்மவித்யயா ஸர்வே முச்யந்தாமாத்மபந்தநாத்॥

மூர்த்தி எல்லாம் வாழி எங்கள் மோனகுரு வாழி! - அருள்
வார்த்தை என்றும் வாழி! அன்பர் வாழி! பராபரமே!